

# ほけんだより



平成29年11月1日

日野市立仲田小学校

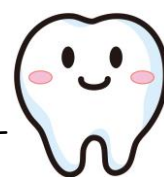
保健室

今年は、例年になく寒い10月となりました。季節の変わり目で体調を崩している人が仲田小学校の中でもみられます。これからインフルエンザ流行の時期にもなりますので、改めて、毎日の生活習慣から風邪やインフルエンザの予防に努めていただきたいと思います。



## 歯みがきウィーク・生活調べアンケート

を行います



**11月8日の「いい歯の日」**にちなんで、11月6日（月）から10日（金）の一週間、「日野市一斉歯みがきウィーク」の取り組みを行います。この一週間は、給食を食べたあとに、歯みがきをしますので、**歯フラシ・割れにくいコップ、それを入れる袋**を忘れずに持たせてください。



また 11月6日（月）から12日（日）の期間、「**生活調べアンケート**」も行います。これは1学期に実施したものと同じです。睡眠時間や朝食・排便・歯みがき・運動遊びについて記入します。ご協力をお願いします。



## 感染予防教室

今年度も日野市立病院の感染予防対策室の方々と一緒に、感染予防教室の授業を行います。

手洗いを中心に実践します。ご家庭でも手洗いの声掛けをお願いします。

11月27日（月）4～6年生

11月28日（火）2～3年生

※学年ごとに行います。1年生はクラス別日程で行います。



シーズン前から

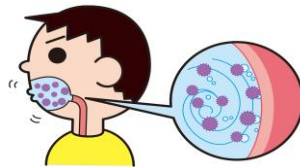
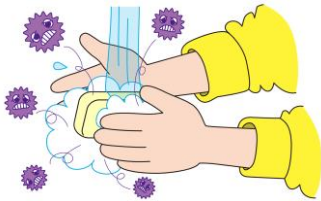
# インフルエンザの予防を！

今秋、仲田小学校ではインフルエンザの報告はまだありません。しかし、寒くなった10月中旬以降、発熱による早退や欠席が多くみられました。気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがインフルエンザです。本格的なシーズンを前に今からしっかり予防をしましょう。

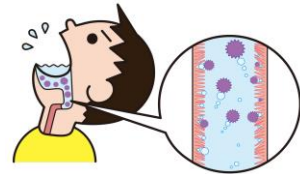
インフルエンザや他の感染症も予防方法は同じで、

以下の2点が大切です。

## ①手洗い・うがいといった基本的な生活動作

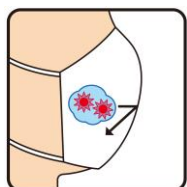


ぶくぶくうがい



がらがらうがい

## ②日頃から風邪などに負けない体づくりを意識した生活を続けること



マスクをつけることも大切です。

咳がでる人は、周囲の人に移さないためにマスクをしましょう。

